

Julies højdeskræk

Julies højdeskræk! Højdeskræk er jo almindeligt for ganske mange mennesker. På en måde er det jo naturligt, at have respekt højder – vi mennesker har jo ikke vinger, så en sund respekt er fint.

For nogle af os er det imidlertid mere end en sund respekt. Jeg kan huske en bekendt med højdeskræk, som fortalte mig om en tur på et trail – hvor afgrunden – som han udtrykte det – hele tiden søgte, at trække ham ud over kanten.

Rent teknisk har det at gøre med måden vi konstruerer de indre billeder på og de følelser det skaber i kroppen – men det hjælper os jo ikke meget, når vi står på kanten af klippen og oplever, at vi lige så godt kan gi efter for trangen til at kaste os ud – hvorfor forlænge pinen? Det er jo alligevel uafvendeligt.

Jeg husker Julie, som engang kom til mig med en højdeskræk. Hun ville så gerne kunne nyde at stå på en skyskraber og opleve udsigten – sikkert bag en afspærring. Imidlertid blev hun altid grebet af panik, når hun kørte op med elevatoren og trådte ud på udsigtsterrassen. Det var som om, at vejtrækningen stoppede og alt stod stille – hun kunne ikke bevæge sig – halsen snørede sig sammen – bogstaveligt talt. Faktisk begyndte det hver gang, hun trådte ind i elevatoren for at køre op. Den emotionelle reaktion startede med det samme og kulminerede, når hun trådte ud på terrassen. Det var til stor irritation for hendes mand, som elskede udsigten fra en skyskraber.

Julie ville meget gerne have hjælp til at løse dette problem.

Der er rigtig mange måder, man kan gribe det an på. Jeg startede med at interviewe hende om de indre billeder hun dannede sig, når hun tænkte på at stå udsigtsterrassen. Hun så for sig, at hele skyskraberen brød sammen og alle styrtede i døden. Hun viste godt at det var helt irrationelt, men følelsen kom hver gang.

I den situation kan man som coach arbejde dissocieret med den indre film eller man kan arbejde associeret med oplevelsen. Jeg valgte det sidste.

Jeg bad

Julie skabe en oplevelse af at gå ind i en elevator og køre op til en udsigtsterrasse og bad hende om at fortælle mig hvor i kroppen, hun oplevede angsten. Følelsen kom med det samme i halsen og maven – stærkest i maven. Reaktionen kunne tydeligt ses. Jeg guidede nu hendes indre opmærksomhed ind i denne følelse i maven – ind til midten af følelsen og bad hende fortælle mig hvad hun fandt her. Svaret var indre ro og fred. Jeg guidede hende herefter ind i følelsen af indre ro og fred og bad hende fortsætte helt ind til midten af denne oplevelse af indre ro og fred. Hele hendes ansigtsfarve og vejtrækning skiftede da hun var inde i midten af roen og freden. Jeg talte herefter hypnotisk til hendes ubevidste og bad følelsen af ro og fred vokse op og integrere i hver eneste del af kroppen – i hver eneste celle kroppen. Jeg bad det ubevidste om at kæde denne tilstand sammen med den fysiske oplevelse af, at stå sikkert på udsigtsterrassen. Hele Julies krop slappede nu af.

Herefter testede jeg det nogle gange ved at lade hende opleve at køre op i elevator i forskellige skyskrabere og nyde udsigtsterrassen. Der var positiv respons hver eneste gang.

Hele sessionen tog en lille times tid og Julie har siden med en e-mail bekræftet, at hun med mellemrum nyder sin og hendes mands ophold på skyskraberes udsigtsterrasser.

NB! Julies navn er ændret af mig.